


پربازدید شدن تصویری در شبکه‌های اجتماعی از حضور یک خانم مسن در یک کافه کتاب، بهانه‌ای شد تا از ضرورت توجه بیشتر سالمندان به کتاب بگوئیم



مطالعه و خواندن کتاب، آخرین گزینه بعضی از سالمندان برای پر کردن اوقات فراغتشان است. آن‌ها زمان زیادی دارند اما مدعی‌اند که دیگر حال و حوصله مطالعه را ندارند. به تازگی، عکسی جالب از متفاوت‌ترین مهمان یک کافه کتاب در رشت مورد توجه کاربران فضای مجازی قرار گرفته است. مطالعه زندگی انسان‌ها، یک فعالیت ضروری و تاثیرگذار محسوب می‌شود. مهم‌ترین تاثیر مطالعه، گشودن درهایی در مقابل چشممان است که ما را در مسیریاری جدید قرار می‌دهد. مطالعه سبب می‌شود که مسیر زندگی را با بینشی عمیق‌تر دنبال کنیم. با ادامه می‌خواهیم از فواید مطالعه در حدیثی بگویم.

ارزشمندترین گزینه برای پر کردن اوقات فراغت

آرایش سن و باز نشستی، زمان آزاد بیشتری را در اختیار سالمندان قرار می دهد. مطالعه کتاب جزو ارزشمندترین و سببست ترین راهها برای پر کردن زمان های خالی و اوقات فراغت به شمار می رود. مطالعه فواید فراوانی دارد از قبیل: تقویت مهارت های ارتباطی، کاهش استرس و اضطراب، تقویت مهارت حرف زدن در کودکان و بزرگسالان، کاهش میزان افسردگی، بهبود وضعیت سلامت بدن، کند کردن روند پیری مغز، تقویت مهارت تصویر سازی ذهنی، تقویت حافظه، تقویت احساس سرخوشی، ایجاد آرامش و صبوری، تقویت مهارت تجزیه و تحلیل مسائل مختلف، افزایش دانش اطلاعات، افزایش طول عمر، افزایش تمرکز، بر خورداری از تفریح فراوان و آسان، بهبود وضعیت خواب، بهبود کیفیت

زندگی و ... اما فواید مطالعه در سالمندی عبارت اند از:

۱ بهبود کارکرد ذهن مطالعه سبب بهبود حافظه می شود. با شروع میان سالی کم کم حافظه ضعیف تر می شود و مطالعه می تواند این روند را کندتر کند. مطالعه به صورت متناوب می تواند به تقویت مهارت حل مسئله و قدرت استدلال یبجامد. افرادی که به صورت مرتب مطالعه می کنند، عملکرد فکری و ژرف تر در زندگی دارند و زندگی با کیفیت تری را تجربه می کنند و آرامش بیشتری دارند.

۲ افزایش آگاهی مطالعه تخصصی یکی از بهترین راهها برای آگاهی در باره مسائل حوزه سالمندی است. کتاب ها و مجلات و ... راه حل های مناسبی برای جلوگیری از بیماری های جسمی و روانی دوران سالمندی به شما ارائه می دهند.

مغز چگونه اولویت اهداف را تشخیص می دهد؟

پژوهشگران کشف کرده‌اند که مغز چگونه بین اهداف نزدیک و دور اولویت‌بندی می‌کند. به گزارش «نوروساینس نیوز»، یک مطالعه جدید نشان داد که هیپوکامپ (بخش حافظه مغز) اهداف فوری را سریع‌تر و متفاوت از اهداف آینده پردازش می‌کند.

حتی یک نفر هم دلش برایم نمی سوزد

پسری ۲۶ ساله‌ام. شغل درستی ندارم و خسته‌ام. حتی یک نفر را ندارم که دلمش برایم بسوزد و کمکم کند. چه کار کنم؟ یک نفر مثل من باید بمیرد تا کسی از او خبر بگیرد و ببیند که مشکلاتش چه بود و چه حرف‌هایی داشت؟

دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و استاد دانشگاه

با سلام خدمت شما خواننده گرامی. شرایط سختی دارید. هر چند اطلاعات محدودی از شما داریم اما بر اساس چند ممله‌ای که پیامک کردید باید نکاتی را خدمت شما عرض کنم.

احتمالا تحت تاثیر افسردگی

استتید

این که هنگامی که فکر مرگ به عنوان یک راه‌آر به ذهن انسان می‌رسد، احتمالا تحت تاثیر افسردگی قرار دارد و فز در شرایطی نیست که درست تصمیم بگیرد. بنابراین مراقب تصمیم‌ها و فتاده‌های‌تان در این‌روزها باشید که در

قرار نیست فردی دلش برای ما
سوزد

جديد را به شما می دهد، می تواند یک اقدام موثر باشد.

📍 از زندگی جدی مرخصی بگیرید

به آخر به یاد داشته باشید که همه آدم ها بعضی وقت ها از زندگی خسته می شوند. این یک امر طبیعی است. کمی استراحت و مرخصی از زندگی جدی، می تواند کمک کند. بنابراین لازم نیست که فشار زیادی روی خودتان بیاورید که خیلی سریع حال تان خوب شود. در این مسیر می توانید از یک روان شناس متعهد کمک بگیرید.

توجه جهانی به فشارها روی خواهر ارشد

بزرگ‌ترین دختر خانواده، تنها به این دلیل که از فرزندان دیگر بزرگ‌تر است، مسئولیت‌های زیادی را بر عهده می‌گیرد. در دنیای پیچیده و روابط خانوادگی امروزی، عبارات اصطلاحی «وضعیت دختر ارشد» به‌نازگی در جهان باب شده و مورد توجه قرار گرفته است. این عبارت وضعیت پیچیده‌ای را توصیف می‌کند، وضعیتی که بسیاری از بزرگ‌ترین دختران ارشد خانواده با آن روبه‌رو هستند. به نظر می‌رسد خود این اصطلاح خوبی وضعیت را توضیح می‌دهد، اما در واقع، زیرمن‌های پنهانی دارد که به ترتیب تولد فرزندان و نقش‌های خانوادگی مربوط است.

🌐 «وضعیت دختر ارشد» به چه موقعیتی
اشاره دارد؟

به گزارش نشریه وگ استراليا، وضعیت دختر ارشد به موقعیتی اشاره دارد که در آن بزرگ‌ترین دختر خانواده، تنها به این دلیل که از فرزندان دیگر بزرگ‌تر است، مسئولیت‌های زیادی را بر عهده می‌گیرد. این مسئولیت‌ها، که اغلب فراتر از توان و وسع آموختن، ممکن است بر رشد روانی و عاطفی او تأثیرات منفی بگذارند. افرادی که با این سندروم دست‌وپنجه نرم می‌کنند، ممکن است در تغییر مرزها مشکل داشته باشند، انرژی زیادی را صرف رضایت دیگران کنند یا به دلیل کمال گرایی در زندگی روزمرهشان بیش از حد تلاش کنند.

نمونه‌های آن در سینما، ادبیات و...

مجازی فراگیر شد، به توضیح سندرود دختر ارشد می‌پردازد. او توضیح می‌دهد که این اصطلاح تشخیص رسمی سلامت روان نیست، بلکه برای توصیف تجربیات دختران بزرگ خانواده به کار می‌رود که در قیاس با خواهر و برادرشان، مسئولیت بیشتری دارند. در ادبیات، سینما و تلویزیون، شخصیت‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند نمونه‌هایی از این وضعیت باشند. میدو سوپرانو،

بزرگ‌ترین فرزند و تنها دختر خانواده سوپرانو، در سریالی به همین نام، یکی از این شخصیت‌هاست. او با وجود لحنی که می‌تواند در آن مانند یک شاهزاده خانم لوس رفتار کند، فشار زیادی را متحمل می‌شود و مقایسه با برادر کوچک‌ترش مسئولیت‌های بیشتری دارد. در ادبیات هنر، جین بنت، یخشور بزرگ خانواده بنت در کتاب «دگرگون و نعص»، نوشته جین آستین، یکی دیگر از نمونه‌های این الگو است. حتی در اساطیر یونان هم، هستیا (Hestia)، الهه آتشدان، خانه و کانون خانواده که نخستین دختر کروئوس و راتو بود، شاید نخستین نمونه این سندرم باشد (هستیا نقش مهمی در زندگی روزمره یونانیان باستان داشت. او نماد گرمی، همبستگی و نظم خانوادگی بود و احترام به او، در دما: در ذهن داشت).

ضرورت شناخت این سندروم

سندروم دختر ارشد، وضعیتی پیچیده و چالش برانگیز است که شناخت و درک آن می‌تواند به افزایش کمک‌کنندگی‌های خانواده، مقابله‌کنندگی بهتری داشته باشند. منابع مطالعاتی موجود و مشاوره‌های تخصصی می‌تواند به دختران بزرگ خانواده کمک‌کننده‌ای باشد. اما علایم آن را که به دلیل موقعیت تولدشان بر آن‌ها وارد می‌شود، مدیریت کنند.

۹. ویژگی والدین مقتدر



- داد و ببیداد نمی کنند
- منظم بودن را آموزش می دهند
- الگوی خوبی هستند
- اعتماد به نفس بالایی دارند
- با محبت و منطقی هستند
- با والد دیگر هم نظر هستند

زنان ۲ برابر مردها دچار اضطراب می‌شوند

موقعیت‌های استرس‌زا همچون اجتماعات نشان می‌دهد رایج‌ترین مشکلات سلامت روان در جهان غرب است. تاکنون در مطالعات مختلفی به بررسی تعداد افرادی که تحت تأثیر اختلال اضطرابی قرار دارند پرداخته شده است. همچنین به‌منظور تلفیق کردن نتایج مطالعات مختلف به تیم تحقیقاتی با هدایت محققان دانشگاه کمبریج به بازبینی جهانی مطالعات نظام‌مند اقدام کردند. این تیم تحقیقاتی در مطالعه جدید که در آمریکا انجام گرفته بود، دریافتند که زنان دو برابر مردان دچار اضطراب می‌شوند.

نتایج یک مطالعه بین المللی نشان می دهد که زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض اضطراب هستند. به گزارش اسپاسو، در این بررسی بین المللی که نتایج آن از سوی متخصصان علوم پزشکی دانشگاه کمبریج منتشر شده، آمده است: «زنان در مقایسه با مردان دو برابر بیشتر احتمال دارد اختلال اضطراب را تجربه کنند». به غیر زنان همچنین افراد جوانی که زیر ۳۵ سال عمر دارند تحت تاثیر انواع مشابه مشکلات و اختلالات روان هستند. اختلالات اضطرابی که اغلب خود را به شکل ترس، نگرانی، فرایند و تمایل به خود را در حضور در

*چه جالب که رکورد بزرگ‌ترین سبد گل جهان با ۲۰۷ هزار شاخه به نام ایران ثبت شده است.

* مطلب «اشتباهات کودکان در مواجهه با تهدیدات فضای مجازی» تگران کننده بود، با این همه فرهنگ سازی در جهان، هنوز کودکان نمی دانند بهترین مواجهه با این مسائل، صحبت کردن با والدین است.

* از پیشرفت فوتبال در جهان هم ننویس، از لحاظ دانش مربیگری در پورتو داریم می بینیم که هر بازی، تماشاگرها و سوریتر می کنند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

بیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹

*من چندین بار گیاه‌های مختلف گرفت و ولی همیشه بعد از چند وقت خشک شدن. دیدگاه دلم نماند، بخرم. با این که خیلی دوست دارم توی آشپز خونه‌مون چندتا باشه.

*در باره مطلب «آب سخت با موهای ما چه می‌کند؟» می‌خواستم بگم که الان ریزش مو خیلی زیاد شده و خیلی هادارن کچل میشن

برگ سبز خودرو سواری سمند مدل ۱۳۸۶
به شماره انتظامی ۳۲-۵۲۲ب۴
به شماره موتور ۹۴۱۳-۱۲۸۶۰۰
و شماره شاسی ۷۰۰۰۲۲۶-۱۲۸۶۰۰
نام سید ابوالفضل مهاجران

[illegible]

شماره انتظامی ۴۵۱۰۵۲
برگ سبز سواری رنو ۱۹۰۰ تندر لوگان مدل ۱۳۹۰
شماره انتظامی ۴۵۱۰۵۲

اصل برگ سبز خودرو سواری لیفان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۹۶ به
شماره انتظامی ۷۴/ایران ۳۵۸۶ و شماره موتور
۱۱۲۱۷۰۱۱۴۵ و شماره شاسی
NUSG371۴D1۰۲۸۷۶ به مالکیت ابراهیم تنوی
برگ سبز خودرو پرلید مدل ۷۹
به شماره انتظامی ۳۶/ایران ۲۸۶۰
به شماره موتور ۰۰۲۰۱۵۲۶
و شماره شاسی ۵۱۴۱۳۲۷۶۶۸۰۸ به نام علی گرمایی

مغلول در کربده و کاد اکبر می باشد. ۱۴۵۴

برگ کهنای وین جای سند خود رو پراند عدل ۱۲۸۰
 به شماره انتظامی ۲۲-۱۲۷۲۷۲۸
 به شماره مولود ۰۰۲۷۱۵۲۹

برگ سبز و سبزی سبزی ۱۳۹۴ شماره
انتظامی ۱۳۹۴/۱۱/۲۴ شماره موتور

اصل برگ سبز خودرو سواری لیفان X6۰ مدل ۱۳۹۶ به
شماره انتظامی ۷۴۵۸۶۳۵۸۶ و شماره موتور
۱۱۴۵۱۲۴۰۱۴۵ LFBEV9Q1۳۹۶۳۵۸۶
NAKSGE۳۱۴DD۱۰۳۸۷۶ با مالکیت ابراهیم بنوی

برگ کیمیا وین چاق سند خود رو پراند عدل ۱۲۸۰
به شماره انتظامی ۲۲-۸۷۲۷
به شماره مولود ۰۰۲۷۱۵۲۹

خبرنامه

و شماره تماس: ۰۲۱۸۱۳۸۸۵۹۱۴ پيام بولفصل
حاجي آبادي مفقود و فاقد اعتبار مي باشد ۷۶۵۷۷

برگ سبز و سند سواري چک ۱۵ مدل ۱۳۹۴ شماره
التظامي ۸۱۱۰۳۹ / ايران ۴۲ شماره موتور

زودتر با خبر شويد ...